

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Str. 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Bistro  
97 37 95 03



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 11 • 10. - 15. März 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wirsing, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Chicorée, Bioland, Deutschland	250 g		200 g	250 g	270 g
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	400 g	400 g	400 g	500 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	360 g	340 g			500 g
Spinat, kbA, Frankreich				600 g	600 g
Paprika gelb, kbA, Spanien		270 g	400 g	400 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		860 g	1000 g	1000 g
Orange Lane Late, Demeter, Italien	500 g	740 g	1000 g	1000 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien	260 g	260 g	350 g	620 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	280 g	400 g	640 g	1000 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland		450 g	700 g	1000 g

Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokale samenfeste Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

### Brote für den Monat März:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Powermax Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)  
DLS-Bestellnummer: 4141

1000 g  
6,49 €  
**5,79 €**

#### Kürbiskleinode Kastenbrot

Zutaten: Schilfrohren, Wasser, Kürbiskerne, Soja, Roggen, Dinkel, Hafer, Meersalz, Backferment

DLS-Bestellnummer: 4127

500 g  
4,99 €  
**4,49 €**



#### Rübligruß frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-Stufenroggensauerteig, Roggenvollkornmehl, frische Möhren, gehackte Haselnüsse, Salz, Hefe, Mohn & Sesam als Deko

L&S-Bestellnummer: 4615

500 g  
4,79 €  
**4,39 €**



### Vitaminschub nach Karneval und während der Fastenzeit: Orangenauswahl bei MOMO

Bei den verschiedenen Orangensorten hat die Jahreszeit erheblichen Einfluss auf den Geschmack. Die früheste Sorte heißt Navelina, ist bis Januar süß und saftig. Im Anschluss folgt Washington, danach die Valencia-Late, die schmeckt sogar bis zum Sommeranfang. Probiert auch unsere köstlichen Blutorange oder wechselt auch mal zwischen Zitrone, Limette und Bergamotte.

Mehr Infos zu den Besonderheiten auf MOMOs website:  
[bioladen.com/zutaten-a-bis-z/zitrusfruechte/](http://bioladen.com/zutaten-a-bis-z/zitrusfruechte/)

## Salat der Woche

- \* 3 Möhren
- \* 1-2 Chicorée
- \* 1 Pastinake
- \* einige Blätter Spinat
- \* Hand voll Nüsse
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl, frischen Zitronensaft
- \* 1-2 EL mittelscharfen Senf

Möhren und Pastinake fein raspeln, Chicorée in dünne Ringe schneiden, Spinat waschen und klein zupfen, Nüsse grob hacken. Alles - bis auf den Spinat - mit den restlichen Zutaten gut vermischen und etwas ziehen lassen. Spinat erst kurz vor dem Servieren untermischen.

---

## Apfel-Zwiebel-Brotaufstrich

- \* 100 g Butter
- \* 1 kleiner Apfel
- \* 1 Zwiebel
- \* 10 Haselnüsse
- \* 20 g Butter
- \* halber TL scharfer Senf
- \* 1 Msp Meersalz
- \* 1 TL Paprika süß

Die Butter mit dem Mixer schaumig schlagen. Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20 g Butter dünsten. Danach mit den fein gemahlenden Haselnüssen pürieren. Etwas abkühlen lassen. Mit der Butter vermischen und würzig abschmecken.

In kleine Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar (schmeckt aber so lecker, dass es vorher sowieso aufgegessen ist 😊).

Tipp für vegane Zubereitung: Statt Butter Kokosöl verwenden. Dieses Öl wird erst über 24°C flüssig und eignet sich daher auch gut für einen Brotaufstrich.

---

## Linsencurry mit Möhren & Pastinake

- \* je 300 g Möhren & Pastinake
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 g Braune Linsen
- \* Olivenöl
- \* 1 TL Currypulver
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 4 EL Schmand / Öl

Möhren in Scheiben schneiden, Pastinake in Würfel, Zwiebeln achteln und alles auf mittlerer Flamme in Olivenöl anbraten. Dann Currypulver unterrühren und gut vermischen. Eine grob gehackte Knoblauchzehe dazu geben, kurz andünsten und dann an Seite stellen. Linsen mit Wasser 15 Minuten köcheln lassen. Dann das zubereitete Gemüse dazu geben und weitere 15 Minuten zusammen köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe zufügen. Abschmecken, auf Teller anrichten und jeweils mit einem Löffel Schmand oder Öl (z.B. Oliven- oder Kokosöl) servieren.

---

## Fettuccini auf mediterranem Wirsing

- \* 600 g Wirsing
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 kleine Zwiebeln
- \* 60 g Rosinen
- \* 30 g Pinienkerne
- \* 300 g Bandnudeln
- \* 60 g geriebener Parmesan /geröstete Mandeln
- \* frische krause Petersilie
- \* Meersalz, Pfeffer

Wirsing in kurze Streifen schneiden und fünf Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Wirsing herausnehmen und das Kochwasser aufheben. Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rosinen, Pinienkerne zufügen und mit etwas Kochwasser vom Wirsing ablöschen. Gemüse zugeben und alles unter ständigem Rühren fünf Minuten köcheln und dann von der Kochstelle nehmen.

Nudeln im Gemüsewasser 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend die Nudeln zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse und gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp für vegane Variante: Statt Parmesan in der Pfanne Mandeln anrösten, mahlen und mit Salz und Hefeflocken vermischen (im Glas abgefüllt länger haltbar) und über die Nudeln streuen.